

<<糖尿病自我管理全书>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病自我管理全书>>

13位ISBN编号：9787538175820

10位ISBN编号：7538175822

出版时间：2012-9

出版时间：张培毅、史春杨 辽宁科学技术出版社 (2012-08出版)

作者：张培毅，史春杨

页数：332

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<糖尿病自我管理全书>>

内容概要

《糖尿病自我管理全书（最新版）》主编张培毅是长期从事糖尿病治疗的主任医师，对糖尿病的诊治具有较深的造诣。

主编、参编多部图书，本书是作者张培毅、史春杨根据多年的临床工作经验和科普宣讲经验，结合多位患者的抗糖经历，精心编写的，相信能为您管理自己的糖尿病提供科学而全面的知识。

《糖尿病自我管理全书（最新版）》给读者提供了糖尿病饮食疗法、运动疗法、药物疗法等防治方法，如何自我监测、中医调养、防治并发症、健康快乐地生活等方面的知识，结合多位患者的抗糖经历，为您详细解释了管理糖尿病的方方面面，无论是患者自己还是患者的家人，都可以通过本书获得您想要的知识。

<<糖尿病自我管理全书>>

作者简介

本书主编张培毅是长期从事糖尿病治疗的主任医师，对糖尿病的诊治具有较深的造诣。主编、参编多部图书，本书是作者根据多年的临床工作经验和科普宣讲经验，结合多位患者的抗糖经历，精心编写的，相信能为您管理自己的糖尿病提供科学而全面的知识。

<<糖尿病自我管理全书>>

书籍目录

PART 1 认识糖尿病：做驾驭糖尿病的主人 糖尿病是怎样一种病 / 2 糖尿病病人是不是都有症状 / 4 糖尿病可防治吗？ / 5 最新观察 你是糖尿病前期吗？ / 7 究竟谁是糖尿病的元凶 / 9 糖尿病分哪几种类型 / 11 糖尿病的可怕之处在于并发症 / 13 解开“血糖”和“胰岛素”的神秘面纱 / 16 降糖关键词 糖尿病偏爱这10种人 / 18 降糖关键词 治疗糖尿病的“五驾马车” / 19 糖尿病是怎么诊断的 / 22 低血糖究竟有多恐怖 / 24 我的抗糖之路 早期发现糖尿病，我是这样预防的 / 26 我的抗糖之路 初诊糖尿病，应该怎么查 / 27 我的抗糖之路 评估病情轻重的方法 / 30 我的抗糖之路 科学就医很重要 / 32 我的抗糖之路 得了糖尿病，一定要远离这些心理误区 / 34 我的抗糖之路 我是如何逆转“糖尿病前期”的 / 37 PART 2 科学饮食：平衡血糖，食得安心不单调 控制糖尿病，一定要学会“吃” / 40 降糖关键词 糖尿病患者千万别欠“营养债” / 42 糖尿病患者一日进食安排 / 43 饮食宜淡、宜暖、宜缓 / 45 合理调整三大营养素的比例 / 47 糖尿病患者吃三餐的原则 / 49 糖尿病患者吃“零食”的原则 / 51 糖尿病患者每天进食量安排 / 53 灵活运用“食品交换法” / 54 “血糖生成指数”让你不再为吃担忧 / 57 生活中的降糖食物与降糖食谱 / 59 糖尿病患者宜吃哪些主食 / 62 糖尿病患者宜吃哪些蔬菜 / 63 糖尿病患者宜吃哪些水果 / 65 摆脱饮食困扰，降糖更有效 / 67 消除饥饿感，糖尿病患者这样吃 / 70 糖尿病患者对付大餐的好方法 / 72 多喝水对糖友有害吗 / 73 如何选用“无糖”食品 / 75 糖尿病患者可以饮酒吗 / 76 控制饮食就是吃得越少越好吗 / 78 饮食没控制好，多吃降糖药可以抵消吗 / 81 太甜、太咸、太辣的食物，怎么吃 / 82 我的抗糖之路 小小年纪患了糖尿病，一定要调养好饮食 / 84 我的抗糖之路 妊娠期患了糖尿病，该如何吃东西 / 86 我的抗糖之路 上了年纪患了糖尿病，会吃是关键 / 89 我的抗糖之路 身体消瘦患了糖尿病，饮食调养也管用 / 91 PART 3 舍理运动：让“胰岛”动起来 糖尿病患者运动疗法的益处 / 94 糖尿病患者应遵循什么运动原则 / 96 适合糖尿病患者的运动疗法 / 98 什么是“一三五七”运动法 / 100 并非所有的糖尿病患者都适合运动 / 102 运动类型也要因人而异 / 104 降糖关键词 合理选择运动时间和频率 / 106 降糖关键词 科学确定运动强度 / 107 糖尿病患者安全运动的小细节 / 109 警惕运动不当引起的副作用 / 114 我的抗糖之路 慢走，让我的血糖降下来 / 115 我的抗糖之路 患了糖尿病足病，我是这样安排运动的 / 117 PART 4 药物治疗：抗糖的战略性武器 降糖关键词 糖尿病药物分类 / 120 降糖关键词 糖尿病用药原则 / 122 口服降糖药 / 124 我的抗糖之路 服用磺脲类药物，需要注意的细节 / 130 我的抗糖之路 使用双胍类药物需要注意的事情 / 136 我的抗糖之路 使用 一葡萄糖苷酶抑制剂的细节问题 / 141 我的抗糖之路 应用格列类药物需要注意的细节 / 145 我的抗糖之路 应用噻唑烷二酮类药物的细节 / 150 胰岛素，该出手时就出手 / 159 胰岛素与糖尿病的关系 / 161 哪些因素影响胰岛素的分泌 / 163 降糖关键词 2型糖尿病患者需尽早应用胰岛素 / 164 哪些人需要使用胰岛素 / 166 胰岛素的品种 / 168 胰岛素家族的新星——胰岛素类似物 / 169 降糖关键词 为什么人胰岛素值得提倡 / 171 降糖关键词 警惕胰岛素的不良反应 / 172 科学选用胰岛素剂型 / 174 如何选择胰岛素治疗方案 / 175 如何确定胰岛素初始剂量 / 176 这样调整胰岛素用量 / 177 注射胰岛素，也要考虑进餐时机 / 179 降糖关键词 解读胰岛素强化治疗 / 180 如何判断胰岛素是否“变质” / 181 我的抗糖之路 我是这样储存胰岛素的 / 182 胰岛素注射装置汇总 / 183 胰岛素注射技巧汇总 / 186 教你使用胰岛素笔 / 189 糖尿病患者的“人工胰腺”——胰岛素泵 / 191 胰岛素泵的适应证与禁忌证 / 193 我的抗糖之路 一打胰岛素就过敏，我是这样应付的 / 194 我的抗糖之路 一餐没吃，该如何注射胰岛素 / 196 我的抗糖之路 血糖升高，胰岛素用量要调控好 / 197 我的抗糖之路 用了胰岛素，还能换用口服降糖药吗 / 199 PART 5 中医调养：千古汉方降血糖 PART 6 自我监测：轻松战胜糖尿病 PART 7 糖友好生活：最好的保健医生是自己 PART 8 远离并发症：彻底战胜糖尿病

<<糖尿病自我管理全书>>

章节摘录

版权页：插图：但是，由于每个人所需热量不同，因而每位患者的进餐量也不同。

例如：某人午饭时可能需要吃两个三明治，晚饭时的淀粉食物需要加倍。

或者，某人一天可能需要吃2~3次零食。

那么，我们又该如何确定自己所需的热量呢？

第一步：判断自己属于哪种体型。

在这里我们首先规定一个理想体重，即：理想体重（千克）=身高（厘米）-105；然后称一下自己的体重，并计算出超过或低于理想体重的百分比，即（实际体重-理想体重）/理想体重×100%。

如果算出你的体重在±10%以内，就属于理想体重；如果超出理想体重的20%以上，属于肥胖型；如果低于理想体重的20%，属于消瘦型。

第二步：估算自己的工作强度。

工作强度不同，所需热量也不同。

一般我们把工作强度分为卧床休息（静养的人）、轻体力劳动（办公室人员）、中等体力劳动（现场劳动人员）、重体力劳动（野外作业工人）4个等级，所需热量依工作强度的增大而逐渐增大。

第三步：了解不同体型、不同工作强度的人，每天每千克体重所需热量。

一般来说，肥胖型人比正常人需要热量少；消瘦型人比正常人需要热量多。

这是因为肥胖和消瘦对糖尿病来说都不利。

肥胖型人少吃些，消瘦型人相对多吃些，这样就会逐渐成为理想体重的人。

第四步：算出适合你每天需要的热量。

每天需要的热量=理想体重×热量/（千克·日）。

虽然这件事看起来比较麻烦，但是对于糖尿病患者来说却非常重要。

因为我们只有计算好自己每天所需的热量，并在此基础上合理安排进食，才能既满足自己对营养物质的需求，又不伤害身体健康。

灵活运用“食品交换法”食品交换法是国内外普遍采用的糖尿病或肥胖病人饮食调控时的饮食简便计算法，它是营养学家将种类相同的食品分成几组，按一定的量，使它们的营养成分相近。

在这些范围内，各种食物可以交换，使糖尿病患者更自由地选择不同的食物，从而吃得随心所欲。

食品交换系统的基础是6种食物类别或“类目”，包括淀粉/面包、肉类和肉类替代品、蔬菜、水果、牛奶和脂肪。

每一类目中的一种食品与本类目中的其他食品相似。

例如，所有水果类目中的食物都是水果。

饮食计划的设计目的是为每个人提供指导，使他们达到每天的摄入量保持一致。

对于糖尿病患者来说，学会食品交换法有助于选择适量食物，让您在家人团聚的餐桌上，品尝到不同佳肴。

那么，食品交换法又是如何将糖尿病病人常用食品进行分类的呢。

<<糖尿病自我管理全书>>

编辑推荐

《糖尿病自我管理全书》编辑推荐：学会自我管理糖尿病，成为管理健康的养生达人。
糖尿病对人类的危害很大，在糖尿病的治疗中，医生只能是指导者，帮助糖尿病患者管理糖尿病，真正能控制糖尿病的人是患者自己。

只有学会自我管理，才能做身体的主人。

糖尿病的管理离不开科学的知识，糖尿病并不可怕，可怕的是无知。

只有掌握足够的糖尿病防治知识，与医生密切配合，才能做好糖尿病的自我管理，也就能够减慢糖尿病发展的步伐，享受自己的幸福生活。

《糖尿病自我管理全书》是糖尿病自我管理方面最新、最全的指导书，和您分享多位糖尿病病友的抗糖之路。

由临床一线专家从饮食、运动、药物、自我监测、中医调养、并发症的防治等方面给您提供科学、安全的科普知识，让您的糖尿病之路轻松而又安全。

<<糖尿病自我管理全书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>